

Das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) gehört zur Medizinischen Fakultät der Universität Basel. Die Sport- und Bewegungsmedizin und das Sportmedizinische Ambulatorium werden von Prof. Dr. med. Arno Schmidt-Trucksäss geleitet.

Bewegung und Sport werden als Prävention und Therapie u.a. bei Herz- und Lungenerkrankungen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck sowie bei Fettstoffwechselstörungen eingesetzt und individuell angepasst.

Wichtiges Ziel ist die personalisierte, motivierende und nachhaltige Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils. Eine bessere Körperzusammensetzung – mehr Muskulatur und weniger Fett – durch gezieltes Training geht einher mit einer Steigerung der Herz-Kreislaufleistungsfähigkeit und Muskelkraft in jedem Lebensalter. Dabei fließen aktuellste Erkenntnisse aus der Forschung direkt in die Bewegungs- und Trainingsempfehlungen ein.

Bereich Sport- und Bewegungsmedizin,  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)

St. Jakob-Arena (Eishalle), Mittlere Allee 18, 4052 Basel

# WALKING FÜR JEDERMANN – GEMEINSAM BEWEGEN

Ein Bewegungsprogramm des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel, Bereich Sport- und Bewegungsmedizin



**UNIVERSITÄT BASEL**  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

# Programm

## Inhalt

Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm führt Sie als Teilnehmer/in zu höherer Fitness. Sie lernen Ihren Körper besser kennen und einschätzen. Auf individuelle Bedürfnisse und Schwächen wird besonders eingegangen.

Eine Trainingseinheit besteht aus:

- Aufwärmen und Cool-Down
- Vermittlung der Nordic Walking Technik
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- Ausdauertraining
- Krafttraining

## Ziel

Das Ziel dieses Kurses ist es, zu einem aktiven Lebensstil beizutragen und die Fitness des Herz-Kreislauf-Systems, die Kraft und Koordination gemeinsam zu verbessern.



# Kursleiterinnen

## Patrizia Brunner

Studentin Exercise and Health Sciences  
DSBG

## Carolyn Schroth

Studentin Exercise and Health Sciences  
DSBG

# Organisation

## Kosten

Kursgebühr: Halbjahreskurs 345 CHF (23 Lektionen, anteilmässig bei späterem Einstieg in den Kurs). Die Rechnung wird mit der Teilnahmebestätigung zugestellt.

Der Kurs findet bereits ab **mindestens drei** Teilnehmer/innen statt.

**Versicherung ist Sache der Teilnehmer.**

**Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit.** Das Trainingsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

**Voraussetzung:** Bei Interesse an Kursteilnahme bitte **Fragebogen** zur Sporttauglichkeit (PAR-Q auf <https://dsbg.unibas.ch/de/ambulatorium/kurse/>) ausfüllen und dem Sekretariat Sportmedizin senden, Kontaktdaten siehe Kurs-Anmeldung.

## Kurszeitraum

Der Kurs wird ganzjährig angeboten. Ein Einstieg im laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Einmaliges Schnuppertraining nach Terminabsprache möglich.

## Zeit:

Dienstag 18:00-19:00 Uhr, 08.01. – 25.06.2019

## Treffpunkt

Foyer der Sport- und Bewegungsmedizin des DSBG in der St. Jakob-Arena



## Kurs-Anmeldung

Tel. +41 (0)61 207 47 41

Fax +41 (0)61 207 47 42

Sportmedizin-dsbg@unibas.ch

<https://dsbg.unibas.ch/de/ambulatorium>